

# BROCHURE GAM 2025 – 2026



# Sommaire

- |    |                                     |              |
|----|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Généralités                         | pages 2 et 3 |
| 2. | Formation des gymnastes             | page 4       |
| 3. | Formations de juges N1              | page 5       |
| 4. | Calendrier compétitif               | page 6       |
| 5. | Coupes de la Loire                  | pages 7 – 26 |
| 6. | Formulaire d'inscription aux stages | page 27      |

# COMMISSION TECHNIQUE

| Nom prénom                | Fonction                                 | Mail   |
|---------------------------|--|--|
| <b>Gaëlle Berenguer</b>   | Responsable technique                    | <a href="mailto:gaelle.berenguer@gmail.com">gaelle.berenguer@gmail.com</a>         |
| <b>François Blanchet</b>  | Responsable juges                        | <a href="mailto:frblanchet@wanadoo.fr">frblanchet@wanadoo.fr</a>                   |
| <b>Vincent Guelle</b>     | Membre                                   | <a href="mailto:vincent.guelle.scgym@gmail.com">vincent.guelle.scgym@gmail.com</a> |
| <b>Bruno Berry</b>        | Membre                                   | <a href="mailto:brunoberry2@gmail.com">brunoberry2@gmail.com</a>                   |
| <b>Patricia Rodriguez</b> | DTG                                      | <a href="mailto:patougym42@icloud.com">patougym42@icloud.com</a>                   |
| <b>Maud Bouchot</b>       | Coordination technico-<br>administrative | <a href="mailto:comiteloiregym@gmail.com">comiteloiregym@gmail.com</a>             |

# Les stages départementaux

Administratif : Maud Bouchot

Technique : Gaelle Berenguer

| Dates            | Date limite d'inscription | Lieu               | Années concernées | Horaires  | Infos diverses  |
|------------------|---------------------------|--------------------|-------------------|---|---|
| Lundi 20 octobre | Lundi 13 octobre          | St Chamond         | 7 – 15 ans        | 10h – 17h<br>Colosse primaires :<br>11h30 – 12h30     | Stages ouverts aux départements 43/63<br>.....<br>1 entraîneur / 8 gyms |
| Lundi 9 février  | Lundi 2 février           | Montrond les Bains |                   | 10h – 17h<br>Colosse collège lycée :<br>14h30 – 16h00 |   |
| Lundi 6 avril    | Lundi 30 mars             | La Talaudière      |                   | 10h – 17h   |   |

# Les formations de juges N1

Cette saison tout sera organisé par le comité régional et Interagym  
 Tous les lieux et horaires régionaux sont consultables sur le site interagym

| Formation                                 | Dates                      | Horaires  | Lieu        |
|---|----------------------------|-----------|-------------|
| <b>FORMATION INITIALE<br/>JUGE 1 et 2</b> | <b>8 novembre</b>          | 14h-19h00 | <b>AURA</b> |
|   | <b>9 novembre</b>          | 9h-16h    |             |
|   | <b>22 novembre</b>         | 14h-19h00 |             |
|   | <b>23 novembre</b>         | 9h-16h    |             |
| <b>EXAMEN JUGE 1 et 2</b>                 | <b>DIMANCHE 7 DECEMBRE</b> |           |             |

## Lieux et intervenants :

- **ID Centre** : Pôle France Lyon, Antoine LASAYGUES et Vincent GUELLE
- **ID Est**: CDOS Annecy, TROSSEILLE Jonathan
- **ID Ouest**: CREPS Vichy, DUMONTIER Charles guillaume et BLANCHET François

# Les compétitions GAM

| Catégorie                            | Département                       | Inter-département                           | Région                            | Finale                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------------|--------------------------|
| Individuel performance FIG           | 6 -7 Décembre<br>St Chamond       | 7 – 8 FEVRIER<br>Montrond les Bains         | 28 – 29 Mars<br>Seyssinet Pariset | 1-2-3 Mai<br>Oyonnax     |
| Individuel Fédéral A                 |                                   | 7 – 8 MARS<br>Cusset                        |                                   |                          |
| Individuel performance région        |                                   |   |                                   |                          |
| Nationale A<br>12 ans et +           | 24 – 25 Janvier<br>Montbrison     | 14-15 MARS<br>St Chamond                    | 18 - 19 AVRIL<br>St Etienne       | 15-16-17 MAI<br>Amiens   |
| Nationale A<br>10-11 / 10-13 / 10-15 |                                   |   |                                   | 12-13-14 JUIN            |
| Equipe performance région            |                                   | 7 – 8 MARS<br>Cusset                        |                                   |                          |
| Equipe FA                            |                                   | 28 FEVRIER - 1 <sup>er</sup> MARS<br>Cusset |                                   | 4 – 5 AVRIL<br>Bellerive |
| Coupe de la Loire                    | 30 - 31 mai<br>Montrond les Bains |   |                                   |                          |
| TOP 12                               | FINALE : 16 mai<br>Amiens         |   |                                   |                          |
| Elites                               | France : Juin                     |   |                                   |                          |
| 4 Moteurs                            | 26/27 juin<br>Allemagne           |   |                                   |                          |
| Coupe AURA                           | 20 – 21 Juin<br>Valence           |   |                                   |                          |

# LES COUPES DE LA LOIRE

# *Les programmes et catégories*

- **Programmes** : Forma’GAM et Anima’gym GAM
- **Agrès** : les 6
- **Catégories** :
  1. Forma’GAM
    - 6-7 ans
    - 8-9 ans
    - 10-11 ans
  2. Anima’gym GAM
    - 10-11 ans
    - 12-14 ans
    - 15 ans et +

Tableau synoptique, les coupes de la Loire 2025 - 2026

| PROGRAMME ET CATEGORIES | 2019<br>2018 | 2017<br>2016 | 2015<br>2014 | 2013<br>2011 | 2010<br>Et avant |
|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------------|
| <b>Forma’GAM</b>        | X            | X            | X            |              |                  |
| <b>Anima’gym GAM</b>    |              |              | X            | X            | X                |

Les dates de compétitions et d’engagements gymnastes et juges

|                                       | <b>Coupe 3</b>                          |
|---------------------------------------|---|
| <b>Date et lieu de la compétition</b> | <b>30-31 MAI<br/>MONTROND LES BAINS</b> |
| Fermeture des engagements gymnastes   | <b>3 MAI</b>                            |
| Fermeture des engagements juges       | <b>21 MAI</b>                           |

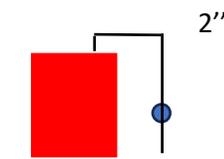
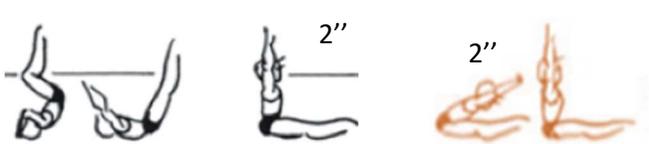
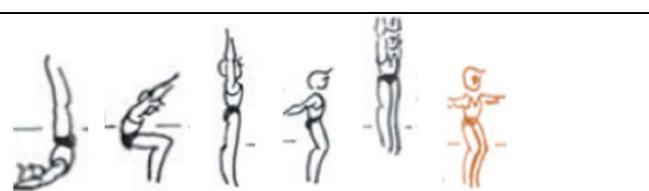
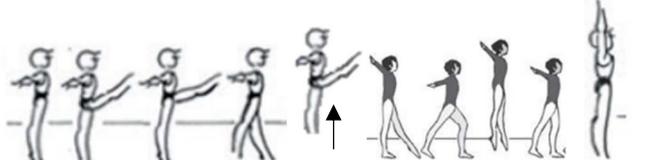
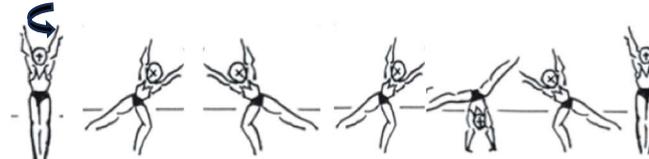
# FORMA'GAM

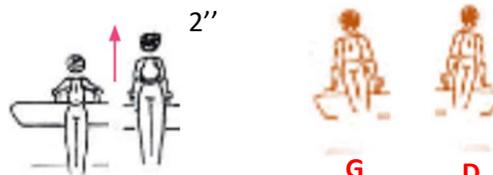
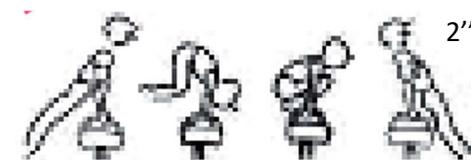
- **Les programmes :**

- **Les imposés nationaux 7 – 10 ans**
- **1 niveau 0 a été créé pour les coupes de la Loire, uniquement pour les 6-9 ans.**
- **Matériel requis**
  - ◆ Sol : une cube de parade
  - ◆ Arçons + 1 cube de parade
  - ◆ Anneaux : le mouvement s’effectuera avec des sangles
  - ◆ Saut : en bout de praticable ou sur piste : Trampo Tresp + tapis hauteur 40 + 10cm surtapis (longueur 6m)
  - ◆ Barres parallèles : un cube de parade
  - ◆ Barre fixe : le mouvement s’effectuera aux sangles

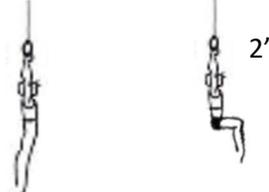
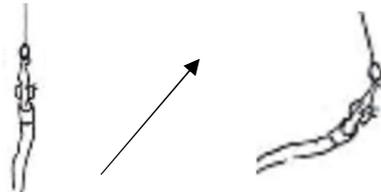
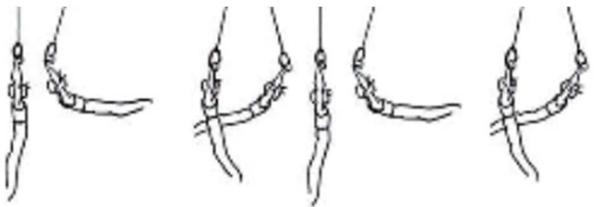
| Niveau | ND           |
|--------|--------------|
| N 0    | 0 pts à 1 pt |
| N 1    | 1 pt         |
| N 2    | 2.5 pts      |

# Niveau 0

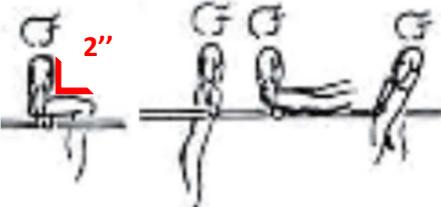
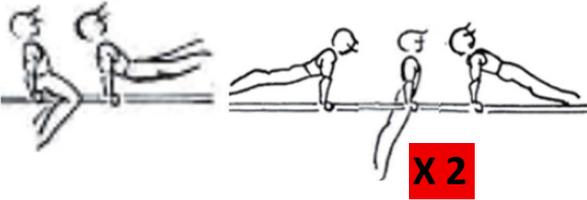
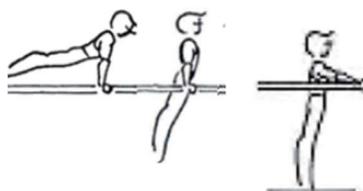
| Sol - ND : 0 - 1 |  |   |
|------------------|--|---|
| Elément          | TEXTE  | DESSIN  |
| 1                | Départ pieds sur bloc de parade mains au sol, alignement tronc/bras tenu 2 secondes.   |    |
| 2                | Rouler en avant à la station assise jambes tendues et serrées, dos droit, bras aux oreilles (tenu 2 secondes).<br><b>Bonus</b> Abaisser le tronc sur les jambes en fermeture carpée, tenue 2 secondes (+0.5)   |    |
| 3                | Rouler en arrière à la chandelle, bras aux oreilles, revenir à la station debout<br>Saut extension, réception pieds serrés, jambes mi-fléchies*, bras devant<br><b>Bonus</b> Réception pilée (+0.5)  |    |
| 4                | Battement jambe D, battement jambe G<br>Battement sauté (cabriole ???) jambe D, pas chassé jambe G.<br>(ou inversement jambes G et D)<br>Retour pieds serrés   |   |
| 5                | Effectuer ¼ de détourné pied écarté pour arriver en 2 <sup>nd</sup> e<br>Effectuer 3 transferts d'appui en décollant le pied et en maintenant la position bras aux oreilles<br>puis effectuer une roue à la station latérale jambes écartées.<br>Retour jambes serrées bras oreilles |  |

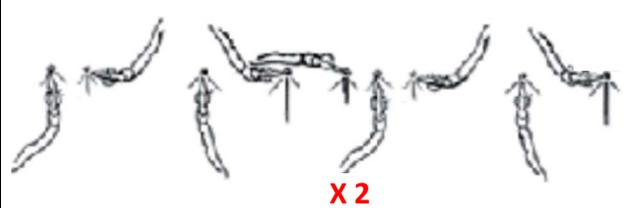
| Arçons - ND : 0 – 0.5 |  |   |
|-----------------------|--|---|
| Elément               | TEXTE  | DESSIN  |
| 1                     | De la station faciale latérale sur module de parade ou caisse, monter à l'appui<br>Tenir en position corrigée 2 secondes.  |    |
| Bonus                 | Effectuer un transfert d'appui à droite puis un à gauche - ou inversement (+0.5)   |   |
| 2                     | Effectuer un balancé facial jambe D, puis un balancé facial jambe G<br>(ou inversement)                                    |    |
| 3                     | Engager les deux jambes fléchies et serrées entre les bras jusqu'à l'appui dorsal<br>Tenir en position corrigée 2 secondes |   |
| 4                     | Sauter à la station debout réception sur tapis de réception 10 cm  |  |

**Anneaux - ND : 0 – 0.5**

| Élément        | TEXTE   | DESSIN  |
|----------------|---|---|
| 1<br><br>Bonus | De la suspension, en conservant l'ouverture bras/tronc, pousser les anneaux devant puis derrière, puis devant, puis derrière<br><br>Associer le mouvement du corps en changement de courbes. (+0.5) |    |
| 2              | Monter les jambes en position groupée, bassin en antéversion, position tenue 2 secondes   |    |
| 3              | S'aligner en suspension, puis prise d'élan libre jusqu'au balancé arrière   |   |
| 4              | Effectuer 2 fois : Balancés avant/ arrière  |  |

| Saut - ND : 0 |  |        |
|---------------|--|--------|
| Elément       | TEXTE  | DESSIN |
| 1             | <p>Départ pieds joints, 3 pas d'élan, appel 2 pieds collés sur TT, saut droit – Réception stabilisée</p> <p>Départ fente, ATR tombé dos sur tapis de 20 cm</p> |        |

| Barres parallèles - ND : 0 – 0.5 |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| Élément                          | TEXTE  | DESSIN  |
| 1                                | De la station, épaules au-dessus des barres, sauter bras tendus à l'appui*   |    |
| 2                                | <u>Monter les jambes groupées puis tendues et venir au siège écarté tendu*</u><br><br><b>Ou</b><br><br><b>Bonus</b> Monter les jambes groupées à 90°, équerre groupée tenue 2 secondes, tendre les jambes et venir au siège écarté tendu* (+0.5) |  |
| 3                                | Flexion et extension des jambes pour élaner en avant /<br>Balancer à l'appui en arrière et en avant /<br>Balancer à l'appui en arrière et en avant   |   |
| 4                                | Balancer en arrière et s'arrêter à l'appui puis sauter à la station droite   |    |

| Barre fixe - ND : 0 – 0.5 |  |   |
|---------------------------|--|---|
| Élément                   | TEXTE  | DESSIN  |
| 1                         | Départ en suspension<br>Courbe faciale tenue 2 secondes // courbe dorsale tenue 2 secondes.            |  <p>2''    2''    X 2AR en dynamique</p> |
| Bonus                     | Effectuer 2 changements de courbes dynamiques. (+0.5)  |   |
| 2                         | Elever les jambes groupées, puis les tendre dynamiquement devant balancer arrière à la courbe faciale. |    |
| 3                         | Effectuer 4 fois :<br>Balancés avant / balancé arrière   |  <p>X 2</p>                             |

# SAUT

## IMPOSES 1 et 2

Le matériel sera le même que pour le N0 : 15 m de course max – trampotemp - longueur de 6m de tapis  
40cm en hauteur + sur tapis de 10cm autorisé

Niveau 1 : Salto avant groupé – ND : 1 pt

Niveau 2 : Salto avant tendu – ND : 2,5 pts

# ANIMA'GYM

**Calcul de la note de départ :**

- Sol – arçons – anneaux – BP – BF : 5 meilleurs éléments de la grille
- Saut : 2 sauts autorisés, le meilleur des 2 sera comptabilisé

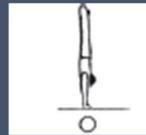
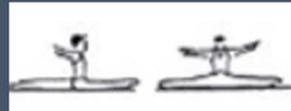
**Calcul de la note finale :**

- NE :  $10 + ND = \text{Note finale}$

**Matériel requis**

- ◆ Sol : normes fédérales
- ◆ Arçons : normes fédérales + 1 champignon
- ◆ Anneaux : normes fédérales
- ◆ Saut : Atelier avec trampo-tremp et tapis : hauteur 40 cm + sur-tapis 10cm : longueur : 6 mètres
- ◆ Barres parallèles : normes fédérales
- ◆ Barre fixe : normes fédérales

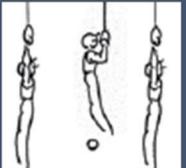
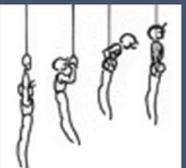
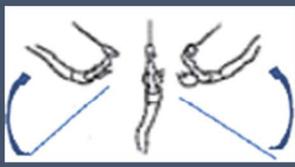
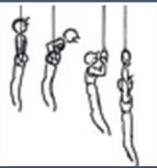
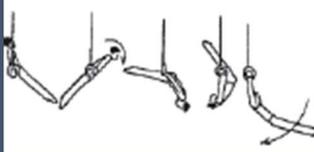
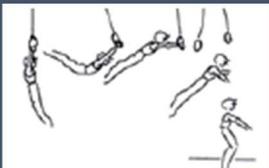
# Grille Sol

| 0,5   | 1   | 1,5   |
|---|---|---|
|    |     |    |
| Roulade avant groupée   | Roulade avant par la chandelle  | Ange roulade  |
|    |     |    |
| Roue  | Roue pied pied  | Rondade   |
|    |     |    |
| Demi placement du dos   | Placement du dos ATR  | ATR tenu 2 seconde  |
|   |    |   |
| Saut 1/1 tour en l'air  | Souplesse arrière   | Flip arrière  |
|  |  |  |
| Grand écart ou fermeture  | Equerre tenue 2"  | Salto avant groupé ou carpé   |

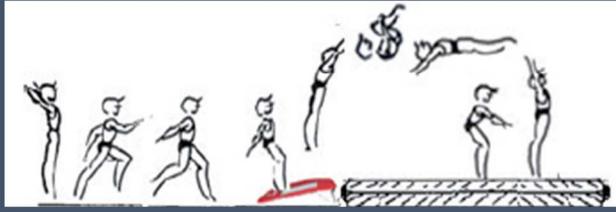
# Grille Arçons

| 0,5   | 1  | 1,5   |
|---|--|---|
|    |    |    |
| Sauter à l'appui  | Sauter à l'appui avec déplacement  | Casse noisette  |
|    |    |    |
| Balancé complet en appui facial   | Balancé complet en appui cavalier  | Faux ciseau   |
|    |    |    |
| Demi cercle   | 1 cercle   | 2 cercles ou +  |
|   |   |   |
| Demi cercle   | 1 ou 2 cercles   | 3 à 5 cercles   |
|  |  |  |
| Sortie de l'appui cavalier  | Sortie par faux ciseau   | Sortie par cercle ou 1/2 cercle   |

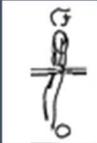
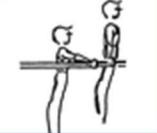
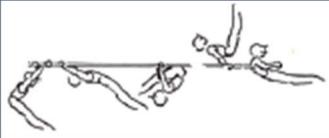
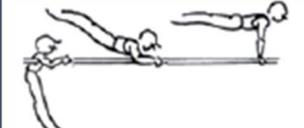
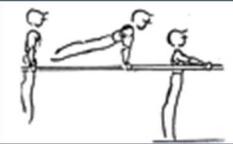
# Grille Anneaux

| 0,5   | 1  | 1,5   |
|---|--|---|
|    |   |    |
| Simultané avec aide   | Traction tenue 2"  | Simultané   |
|    |   |    |
| Chandelle tenue 2"  | Equerre groupée 2"   | Equerre 2"  |
|    |    |    |
| Balancé complet oblique basse   | Balancé complet horizontale  | Réta arrière  |
|   |  |   |
| De l'appui descente contrôlée à la suspension                                       | De l'appui, basculer en arrière à la suspension                                      | De l'appui, rouler en avant à la suspension   |
|  |  |  |
| Sortie par balancé arrière  | Sortie salto arrière groupé  | Sortie salto arrière tendu  |

# Grille Saut

|  |   |   |
|--|---|---|
|   |   |  |
| 0,5  | 1   | 3   |
|  |  |   |
| 2  | 2   |   |

# Grille Barres parallèles

| 0,5   | 1   | 1,5   |
|---|---|---|
|    |    |    |
| Tenir en appui 2"   | Equerre groupée 2"  | Equerre 2"  |
|    |     |    |
| Sauter à l'appui (ou au siège écarté)   | Bascule brachiale   | Bascule (aussi au siège écarté)   |
|    |     |    |
| Balancé complet oblique basse   | Balancé au dessus de l'horizontale  | Balancé à l'ATR   |
|   |    |   |
| Balancé en appui brachial   | Réta avant au siège écarté  | Réta arrière  |
|  |  |  |
| Sortie par balancé entre les barres   | Sortie par balancé ar mini horiz  | Sortie salto arrière groupé   |

# Grille Barre Fixe

| 0,5   | 1  | 1,5   |
|---|--|---|
|    |    |    |
| Balancé complet oblique basse   | Balancé complet horizontal   | Réta arrière  |
|    |    |    |
| Demi tour en suspension   | Contre volée oblique basse   | Contre volée horizontale  |
|    |   |    |
| Monter à l'appui avec aide  | Traction renversement  | Bascule   |
|   |   |   |
| Maintien en appui 2"  | Tour d'appui arrière   | Tour d'appui arrière libre  |
|  |  |  |
| Sortie balancé arr oblique basse  | Sortie balancé arr horizontal  | salto arrière sous toutes ses formes  |

## Formulaire d'Inscription GAM

Club :

 Stage Toussaint

 Stage Février

 Stage pâques

| Nom | Prénom | Année naissance | Numéro licence |
|-----|--------|-----------------|----------------|
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |
|     |        |                 |                |

Entraîneur 1 :

Entraîneur 2 :